

JULKAISTU NUMEROSSA 3/2016

## Näkökulma: Detox onnen oikotienä?

*Annikka Kalliokoski / Kirjoitettu 26.10.2016 / Julkaistu 7.11.2016*



Virkisty, kaunistu ja hoikistu! Näin maalaillaan detox-kirjan kannessa. Juuri tätä on ihminen vailla, kun aurinko laskee lokakuussa aivan liian aikaisin. Mutta mitä detox oikeastaan on?

Ei auta kirjan lukeminen tieteellisen maailmankuvan omaksunutta, vaikka CYP-entsyymeihin viitataan. Ei selviä edes, mitä haitta-aineita elimistöstä on tarkoitus poistaa. Kuona-aineiden olemus ei aukea. Tosin mainitaan myös kehon luonnollisesti tekevän puhdistustyötä. Tätä varten meillä on maksa, munuaiset ja keuhkot.

Lääketieteellisesti ajatellen detoxia eli detoksifikaatiota tarvitaan, kun elimistöön on joutunut vaarallinen annos haitallista ainetta ja sitä pitää poistaa. Hoidossa voidaan käyttää antidoottia eli vastalääkettä, kuten syanidia sitovaa hydroksokobalamiinia. Ruokavaliohoitojen yhteydessä detox-sanan merkitys hämärtyy.

Detox-ruokavalioiden tehosta ei juuri ole tutkimustietoa. Mutta lieneekö niistä haittaakaan? Riippuu arvatenkin siitä, mitä ruokavalio sisältää. Aivan mahtavaa, jos ruuasta tulee hyvä olo. Huolenaiheenani on epäilyttävistä lähteistä hankitut valmisteet, joiden sisällöstä ei ole varmuutta.

Moniin detox-ruokavalioihin näyttää sisältyvän paljon terveellistä ja herkullistakin syötävää. Epäilen kuitenkin yksittäisiä ainesosia sisältävien ravintolisävalmisteiden tarpeellisuutta. Vaikka korianteri poistaisi kadmiumia kirjolohesta ja merilevä elohopeaa hiirestä.

Detox-kirjassa mainittu tupakoinnin lopettaminen ja liiallisen alkoholin käytön vähentäminen hyödyttää varmasti. Turhaa lääkkeiden käyttöä on viisasta välttää. Näiden lisäksi detox-filosofiaan näyttää kuuluvan riittävä liikunta ja uni, joiden tärkeyden tietää jokainen.

Ulkoilu ja meditaatio kuulemma edistävät kehon puhdistumista. Ainakin niistä tulee parempi mieli. Oma retriittini suuntautuu syyskylmässä merenrannan tyrnipuskaan. Siellä on oltava tietoisesti läsnä. Muuten ei sanko täyty marjoista ja tyrnin piikit riipivät kohmeiset sormet verille.

Ravintolisät ovat monipuolisen ruokavalion lisänä käytettäviä elintarvikkeita. Niiden tarve voi olla todellinen, esimerkkinä D-vitamiinin tai raudan puutostila. Muuten valmisteiden ravitsemus- ja terveysväitteisiin kannattaa suhtautua kriittisesti. Mikset ennemmin söisi vaikka mustikkaa. Mieluiten itse poimittua.

### Lisätietoja ravintolisistä:

- Evira. Onkohan tämä humpuukia? (<https://www.evira.fi/tietoa-evirasta/julkaisut/elintarvikkeet/esitteet/onkohan-tama-humpuukia/>)
- Mizrahi, A. Ravintolisät lääkkeen ja elintarvikkeen rajapinnalla. ([http://sic.fimea.fi/arkisto/2016/3\\_2016/luonto-ja-laake/ravintolisat-laakkeen-ja-elintarvikkeen-rajapinnalla](http://sic.fimea.fi/arkisto/2016/3_2016/luonto-ja-laake/ravintolisat-laakkeen-ja-elintarvikkeen-rajapinnalla))
- Pellas K, Koski S. Luonnosta lähtöisin – lääke vai jotain muuta? ([http://sic.fimea.fi/arkisto/2016/3\\_2016/luonto-ja-laake/luonnosta-lahtoisin-laake-vai-jotain-muuta](http://sic.fimea.fi/arkisto/2016/3_2016/luonto-ja-laake/luonnosta-lahtoisin-laake-vai-jotain-muuta))



**Annikka Kalliokoski**

LKT, kliinisen farmakologian ja lääkehoidon erikoislääkäri  
Ylilääkäri, Fimea